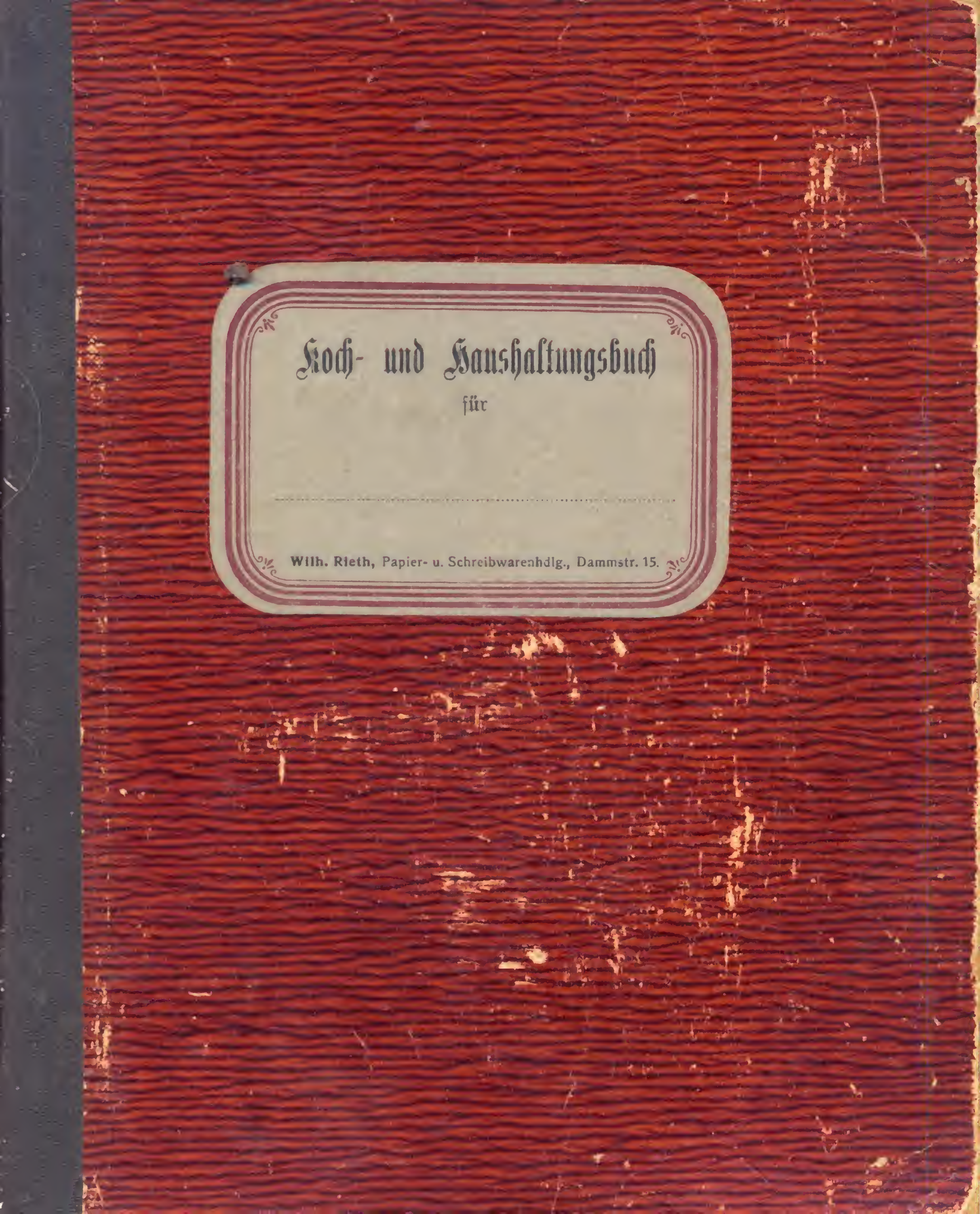

Koch- und Haushaltungsbuch
für
Wilh. Rieth, Papier- u. Schreibwarenhdlg., Dammstr. 15.

Koch- & Haushaltungsbuch.



Heilbronn, 6. Mai 1915.

1. Haferflockensuppe.

Für 6 Personen:

2 l Wasser	
1½ Eßl. Salz	0,01 M
6 Eßl. Haferflocken	0,08 M
4 Eßl. Rahm	0,10 M
Schnittlauch	0,01 M
Zusammen	= 0,20 M

In das kochende Salzwasser streut man die Haferflocken ein u. läßt die Suppe etwa 15 Minuten durchkochen. Man kann ein Stückchen frische Butter in der Suppe mitkochen. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit Rahm ab u. bestreut sie mit fein geschnittenem Schnittlauch.

Zubereitungszeit: ½ Std.

g!

Heilbronn, 20. Mai 1915.

2. Grießklöße.

Für 6 Personen:

3/4 l Milch	0,18 M
3/4 l Wasser, Salz	
3/4 ℔ Grieß	0,38 M
1½ Eßl. Fett	0,09 M
	0,65 M

Man läßt den Grieß langsam unter stetem Rühren in die kochende Flüssigkeit einlaufen, salzt die Masse u. läßt sie dick kochen. Dann sticht man mit einem in Fett getauchten Löffel längliche Klöße ab, die man mit geröstetem Grieß abschmälzt.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

3. Salat.

Für 6 Personen:

Salat	0,20 M
3 Eßl. Essig	0,01 M
1½ Eßl. Öl	0,09 M
Salz, Pfeffer	0,01 M
Salatgrün	0,01 M
	0,32 M

Der Salat wird verlesen, mehrmals gewaschen u. zum Abtropfen auf einen Teller gelegt. In der Salatschüssel vermengt man Essig, Öl, Salz, Pfeffer u. das feingeschnittene Salatgrün, gibt den Salat zu u. mengt alles vorsichtig untereinander. Der angemachte Salat darf nicht lange stehen bleiben, weil er sonst zusammenfällt.

Zubereitungszeit: ½ Std.

V.

Heilbronn, 27. Mai 1915.

4. Geröstete Hafergrützsuppe.

Für 6 Personen:

1 Eßl. Fett	0,06 M
6 Eßl. Grütze	0,12 M
1½ l Wasser, Salz	
Schnittlauch	0,01 M
	0,19 M

Man röstet die Hafergrütze in heißem Fett schön gelb, löscht mit kaltem Wasser ab, füllt heißes Wasser nach, gibt Salz zu u. läßt die Suppe tüchtig durchkochen. Beim Anrichten bestreut man sie mit feingeschnittenem Schnittlauch.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

5. Saure Kartoffeln.

Für 6 Personen:

3 ℔ Kartoffeln	0,12 M
Wasser, Salz	0,01 M
1½ Eßl. Fett	0,09 M
4 Eßl. Mehl	0,02 M
Gewürz, Essig	0,01 M
	0,25 M

Die Kartoffeln werden gewaschen, gekocht, geschält u. in Blättchen geschnitten. In heißem Fett röstet man das Mehl schön braun, löscht mit kaltem Wasser ab, gibt das Gewürz zu u. läßt den Beiguß tüchtig durchkochen. Kurz vor dem Anrichten gibt man die Kartoffelblättchen hinein u. läßt sie aufkochen. Beim Anrichten entfernt man Zwiebel u. Lorbeerblatt

u. gibt den Essig zu.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

6. Geräucherte Bratwurst.

Für 6 Personen:

6 Bratwürste	0,90 M
heißes Wasser	

Man läßt die Würste im heißen Wasser an der Seite des Herdes etwa 10 Minuten ziehen.

Heilbronn, 3. Juni 1915.

7. Spinat.

Für 6 Personen:

Gemüse	0,20 M
Wasser, Salz	0,01 M
1 Eßl. Fett	0,06 M
2 Eßl. Mehl	
Zwiebel	0,01 M
Wasser oder Milch	
	0,28 M

Das Gemüse wird geputzt, mehrmals rasch gewaschen, im kochenden Salzwasser abgekocht, abgeschüttet u. abgeschwellt. Von Fett, Mehl u. feingeschnittener Zwiebel bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, dämpft das Gemüse kurze Zeit darin, verdünnt mit Wasser oder Milch, gibt Salz zu

u. läßt das Gemüse tüchtig durchkochen.

Zubereitungszeit: 1 Std.

8. Spiegeleier.

Für 6 Personen:

6 Eier	0,72 M
1 Eßl. Fett, Salz	0,06 M
	0,78 M

In der Pfanne läßt man das Fett heiß werden, schlägt die Eier vorsichtig hinein, daß sie nicht durcheinanderfließen u. bäckt sie langsam an der Seite des Herdes, bis das Eiweiß fest geworden ist. Beim Anrichten bestreut man die Eier mit Salz u. feingeschnittenem Schnittlauch.

Zubereitungszeit: 20 Min.

9. Salzkartoffeln.

Für 6 Personen:

5 ℔ Kartoffeln	0,12 M
Wasser, Salz	0,01 M
	0,13 M

Große Kartoffeln werden gewaschen, dünn geschält u. in gleichmäßige Schnitze geschnitten; dann stellt man sie mit kaltem Wasser u. Salz auf, läßt sie weichkochen, u. schüttet sie ab u. stellt sie noch kurze Zeit zum durchdämpfen an die Seite des Herdes.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

V!

Heilbronn, 10. Juni 1915.

10. Einlaufsuppe.

Für 6 Personen:

1 Ei	0,12 M
1-2 Eßl. Mehl	0,02 M
2 l Fleischbrühe	
Schnittlauch	0,01 M
	0,15 M

Das Mehl wird mit dem Ei zu einem glatten, dünnen Teig angerührt; diesen läßt man in die kochende, durchgeseihte Fleischbrühe einlaufen u. die Suppe aufstehen.

Zubereitungszeit: 1/4 Std.

11. Siedfleisch.

Für 6 Personen:

1½ ℔ Rindfleisch	1,80 M
Suppengrün	0,05 M
2½ l Wasser	
1½ Eßl. Salz	0,01 M
	1,86 M

Die Knochen werden gewaschen u. mit kaltem Wasser aufgestellt. Das sorgfältig geputzte u. gewaschene Suppengrün gibt man der heißen, Salz u. das geklopfte, rasch gewaschene Fleisch der kochenden Brühe zu. Man läßt das Fleisch im geschlossenen Topf langsam weichkochen. Beim Anrichten wird das Fleisch in Scheiben geschnitten; diese mit Salz bestreut u. mit etwas Fleischbrühe übergossen.

Zubereitungszeit: 5/4 Std.

12. Gedämpfte Kartoffeln.

Für 6 Personen:

3 ℔ Kartoffeln	0,12 M
1½ Eßl. Fett	0,09 M
Salz	
	0,21 M

Die Kartoffeln werden vorgerichtet wie zu Salzkartoffeln, dann gibt man sie in heißes Fett, streut Salz darüber u. läßt sie im zugedeckten Topf langsam weichdämpfen. Die Kartoffeln müssen öfters umgewendet werden.

Zubereitungszeit: ¾ Std.

Kopfsalat.

Derselbe wird zubereitet wie grüner Salat. Siehe Regel No. 3.

Heilbronn, 17. Juni 1915.

13. Petersiliensuppe.

Für 6 Personen:

Petersilie	0,05 M
1 Eßl. Fett	0,06 M
3 Eßl. Mehl	0,02 M
Ei oder Rahm	0,08 M
	0,21 M

Die Petersilie wird geputzt, gewaschen u. feingeschnitten; alsdann wird sie in heißem Fett mit dem Mehl kurze Zeit gedämpft, mit kaltem Wasser abgelöscht, aufgefüllt, gesalzen u. gut durchgekocht. Beim Anrichten kann man die Suppe mit Ei oder Rahm abrühren.

Zubereitungszeit: 1 Std.

14. Pfannkuchen.

Für 6 Personen:

1 ℔ Mehl	0,27 M
1 l Milch	0,24 M
5 Eier	0,60 M
1 Eßl. Salz	
5 Eßl. Fett	0,30 M
	1,41 M

Von Mehl, Salz, Milch u. Ei bereitet man einen dünnen, glatten Pfannkuchenteig. In der Pfanne läßt man Fett heiß werden, gibt einen Teil des Teiges hinein, verteilt ihn gleichmäßig u. bäckt den Pfannkuchen unter Rütteln auf beiden Seiten goldgelb.

Zubereitungszeit: 1 Std.

15. Kartoffelsalat.

Für 6 Personen:

3 Pfd Kartoffeln	0,12 M
Wasser	
2 Eßl. Öl	0,12 M
2-3 Eßl. Essig	0,02 M
Salz, Pfeffer, Zwiebel	0,02 M
Heißes Wasser oder Fleischbrühe	
	0,28 M

Die gekochten, geschälten Kartoffeln werden in feine Rädchen geschnitten. In der Salatschüssel vermengt man Essig, Öl u. die übrigen Zutaten, gibt die Kartoffeln zu u. mengt alles vorsichtig untereinander, damit die Rädchen schön ganz bleiben.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Heilbronn, 24. Juni 1915.

16. Reissuppe.

Für 6 Personen:

6 Eßl. Reis	0,08 M
1½ l Fleisch- oder Knochenbrühe	
Mehl u. Milch	0,02 M
Schnittlauch	0,01 M
	0,11 M

Der Reis wird gewaschen, mit kaltem Wasser aufgestellt, zum Kochen gebracht u. abgeschüttet oder zweimal überbrüht; dann stellt man ihn mit wenig heißer Flüssigkeit auf u. läßt ihn langsam weichkochen. Von Zeit zu Zeit muß man immer wieder Brühe nachfüllen.

Zubereitungszeit: ½ Std.

17. Geräuchertes Schweinefleisch.

Für 6 Personen:

600 g Dörrfleisch	2,16 M
heißes Wasser	
	2,16 M

Das gewaschene Fleisch wird in schwach gesalzenes, kochendes Wasser gegeben u. langsam weichgekocht.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

18. Kartoffelbrei.

Für 6 Personen:

3 Pfd Kartoffeln	0,12 M
Wasser, Salz	0,01 M
heiße Milch	0,08 M
	0,21 M

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Schnitze geschnitten u. weichgekocht. Dann werden sie abgeschüttet, fein zerdrückt u. mit heißer Milch glatt gerührt. Der Kartoffelbrei wird dann noch solange gerührt oder geschlagen, bis er ganz weiß u. schaumig ist.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

Heilbronn, 1. Juli 1915.

19. Hackbraten.

Für 6 Personen:

1/2 ℔ Rindfleisch	0,60 M
1/2 ℔ Schweinefl.	0,78 M
2 tr. Weck	0,05 M
1 Ei	0,14 M
1/2 Eßl. Fett	0,03 M

Salz, Pfeffer, Muskt., Zwiebel, Petersilie	0,03 M
Weckmehl	0,05 M
Bratenzutat	0,02 M
Fett zum Anbraten	0,08 M
	1,78 M

Die Weck werden abgerieben, eingeweicht, ausgedrückt u. fein verzupft. Zwiebel u. Petersilie werden zerkleinert u. in heißem Fett gedämpft. Diese Zutaten gibt man mit dem übrigen Gewürz zu dem gehackten Fleisch u. mischt alles tüchtig untereinander. Man formt von der Masse einen länglichen Stollen, wendet ihn in Weckmehl um, läßt ihn in heißem Fett schön braun anbraten u. läßt ihn dann im Backofen

unter öfterem Begießen fertig braten.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

Kriegshackbraten.

Für 4 Personen:

½ ℔ Hackfleisch
4–5 große, gekochte Kartoffeln
Gewürz

Die Zubereitungsart ist die gleiche.

20. Kohlraben.

Für 6 Personen:

Gemüse	0,24 M
Wasser	
1½ Eßl. Fett	0,09 M
4–6 Eßl. Mehl	0,03 M
heißes Wasser	
Sahne oder Milch	0,06 M
	0,42 M

Die Kohlraben werden geschält, in Scheiben geschnitten, gewaschen u. in Salzwasser weichgekocht. Dann bereitet man einen weißen Beiguß, füllt mit Gemüsewasser auf, gibt die Kohlraben zu u. läßt sie aufstehen. Die Kohlrabenblätter werden zubereitet wie Spinat u. als Kranz um das weiße Gemüse angerichtet.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Salzkartoffeln.

Siehe Regel No. 9.

Heilbronn, 8. Juli 1915.

21. Brotsuppe.

Für 6 Personen:

Brot	0,05 M
2 l Wasser	
Salz	
Ei oder Rahm	0,10 M
	0,15 M

Das Brot wird in Stücke geschnitten, mit kaltem Wasser u. Salz aufgestellt, weichgekocht u. durchgetrieben. Nachdem die Suppe nochmals aufgekocht hat, rührt man sie mit Ei oder Rahm ab.

Zubereitungszeit: 1/2 Std.

22. Mondaminpudding.

Für 6 Personen:

1 l Milch	0,24 M
1/4 ℔ Mondamin	0,20 M
4–5 Eßl. Zucker	0,06 M
Vanille	0,10 M
1 Ei	0,14 M
	0,74 M

Die Milch wird mit dem Zucker u. Vanille zum Kochen gebracht. Das Mondamin wird mit dem Eigelb u. etwas kalter Milch glatt gerührt, zu der kochenden Milch gegeben u. dick gekocht; dann wird der Eierschnee leicht darunter gemengt u. die Masse in eine mit Wasser ausgeschwenkte Form gefüllt. Wenn der Pudding kalt ist, wird er gestürzt u. mit Fruchtsaft zu Tisch gegeben.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

23. Fruchtsaft.

Für 6 Personen:

1/2 ℔ Beeren 0,12 M
wenig Wasser
4 Eßl. Zucker 0,05 M
0,17 M

Die Beeren werden verlesen, gewaschen, zerdrückt u. mit einem Tuch fest ausgepreßt. Dann kocht man den Saft mit Zucker auf u. läßt ihn wieder kalt werden.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

Heilbronn, 15. Juli 1915.

24. Reisgemüse.

Für 6 Personen:

3/4 Pfd. Reis — 0,30 M

kaltes Wasser

1 1/2 l heißes Wasser

1 1/2 Eßl. Salz }
40 g Butter } — 0,10 M

0,40 M

Der Reis wird gewaschen, mit kaltem Wasser aufgestellt, zum Kochen gebracht u. abgeschüttet oder zweimal überbrüht. Dann stellt man ihn mit der nötigen heißen Flüssigkeit auf, gibt Salz u. Butter zu, läßt den Reis 5 Min. verkochen u. stellt ihn in die Kochkiste.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

25. Gulasch.

Für 6 Personen:

3/4 ℔ Rindfleisch	0,90 M
3/4 ℔ Schweinefleisch	1,10 M
1½ Eßl. Fett	0,09 M
4 Eßl. Mehl	0,02 M
Salz, Pfeffer, Zwiebel, Kümmel, Lorbeerblatt	0,02 M
1–2 Eßl. Essig	0,01 M
warmes Wasser	
	2,14 M

Das Fleisch wird gewaschen, geklopft, in Würfel geschnitten u. in heißem Fett leicht angebraten. Dann nimmt man das Fleisch aus dem Topf, röstet in dem zurückgelassenen Fett das Mehl schön braun, löscht mit

kaltem Wasser ab, gibt das Gewürz zu u. läßt den Bei-guß aufkochen. Dann gibt man wieder das Fleisch zu u. läßt es weichkochen.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

V!

Heilbronn, 26. Aug. 1915.

26. Geröstete Grießsuppe.

Für 6 Personen:

1 Eßl. Fett	0,06 M
6 Eßl. Grieß	0,10 M
1½ l Wasser	
1 Eßl. Salz	
Schnittlauch	0,01 M
	0,17 M

Die geröstete Grießsuppe wird zube-

reitet wie geröstete Hafergrützsup-
pe. Siehe Regel No. 4.

27. Dampfnudeln.

Für 6 Personen:

5/4 ℔ Mehl	0,32 M
Hefe	0,03 M
1/2 l Milch	0,12 M
1 Ei, 1/2 Eßl. Fett	0,21 M
2 Eßl. Zucker, 1 Eßl. Salz	0,01 M
zum Aufziehen:	
3 Eßl. Fett	0,15 M
Wasser oder Milch	
Salz oder Zucker	0,01 M
	0,85 M

Die Hefe wird mit Zucker glatt
gerührt u. mit lauwarmer Milch
aufgefüllt. In die Mitte des Mehles
macht man eine Vertiefung, gibt

wenig Salz hinein u. verrührt von
der Mitte aus die aufgelöste Hefe
mit einem Teil des Mehles. Man
gibt nun noch die übrigen Zu=
taten zu u. verarbeitet alles
zu einem festen Teig, den
man zum Gehen in die Wärme
stellt. Dann formt man von
dem Teig gleichmäßige Küch=
lein u. läßt sie nochmals
gehen. In einen Kachel gibt man
eine (halbe) Tasse Wasser, einen halben
Eßl. Fett u. eine Messerspitze
Salz, läßt dies aufkochen, setzt
die Dampfnudeln hinein u.
läßt sie im fest zugedeckten
Topf etwa 20 Min. aufziehen.

Zubereitungszeit: 3 Std.

28. Gekochtes Obst.

Für 6 Personen:

2 ℔ Obst	0,30 M
Wasser, Zucker	0,02 M
	0,32 M

Das gewaschene, vorgerichtete Obst wird mit wenig Wasser u. dem nötigen Zucker aufgestellt u. kurze Zeit gekocht. Man gibt es kalt zu Tisch.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Heilbronn, 2. Sept. 1915.

29. Rotkraut.

Für 6 Personen:

Kraut	0,25 M
2 Eßl. Essig }	
1 Eßl. Salz }	0,02 M
2 Eßl. Fett	0,12 M
1 Zwiebel }	
1 Eßl. Zucker }	0,02 M
1 Tasse Wasser	
1 Pr. Pfeffer	
1 Kffl. Mehl	0,01 M
	0,42 M

Das Kraut wird von den schlechten Blättern, den harten Rippen u. den Dorsen befreit u. fein geschnitten; dann gibt man Salz u. Essig über das Kraut, beschwert

es gut u. läßt es womöglich über Nacht stehen. Dann dämpft man in heißem Fett fein geschnittene Zwiebel schön gelb, gibt das Kraut u. die übrigen Zutaten zu u. läßt es langsam weichdämpfen. Kurz vor dem Anrichten streut man etwas Mehl darüber.

Zubereitungszeit: 3 Std.

30. Frische Bratwürste.

Für 6 Personen:

6 Würste	0,90 M
h. Wasser oder Milch	
1 Eßl. Fett, Zwiebel	0,08 M
	0,98 M

Die Würstchen werden in heißes Wasser oder Milch gelegt bis sie

fest sind. Dann werden sie abge-
trocknet u. im heißem Fett
auf beiden Seiten vorsichtig
gebraten.

Zubereitungszeit: 20 Min.

31. Schalenkartoffeln.

Für 6 Personen:

3 ℔ Kartoffeln	0,18 M
Wasser, Salz	0,01 M
	0,19 M

Mittelgroße Kartoffeln werden
gewaschen, mit kaltem Wasser
u. Salz aufgestellt, weichgekocht
u. abgeschüttet. Dann stellt man
sie noch kurze Zeit zum Durch-
dampfen an die Seite des Herdes.

Zubereitungszeit: 1/2 Std.

Heilbronn, 9. Sept. 19

32. Tomatensuppe.

Für 6 Personen:

1/2 ℔ Tomaten	0,06 M
1 Eßl. Fett	0,06 M
3 Eßl. Mehl	0,02 M
1 Zwiebel, Salz	0,01 M
1½ l Wasser	
1/2 Weck	0,02 M
	0,17 M

Die gewaschenen Tomaten werden in kleine Stücke geschnitten u. mit der fein geschnittenen Zwiebel im heißen Fett solange gedämpft, bis sich reichlich Brühe gebildet hat; dann gibt man das Mehl dazu, dämpft es auch noch kurze Zeit mit, füllt

das nötige Wasser auf, gibt Salz zu u. läßt die Suppe gut durchkochen. Kurz vor dem Anrichten wird die Suppe durchgetrieben. Man kann sie mit gerösteten Weckschnitten zu Tisch geben.

Zubereitungszeit: 3/4 Std.

33. Reisküchle.

Für 6 Personen:

	1/3 l Milch	0,08 M
100–125 Gr	1/3 Pfd Mehl	0,09 M
	2 Eier	0,30 M
	1 Eßl. Salz	
150 Gr	200 g Reis	0,25 M
1/2 l	3/4 l Wasser halb Milch, halb Wasser	
	Fett zum Backen	0,25 M
		0,97 M

Den Reis u. Wasser oder Milch

kocht man einen ganz dicken
Brei. Wenn der Brei etwas ab-
gekühlt ist, rührt man Mehl, Eier,
Milch u. Salz darunter. Man
bäckt von der Masse kleine, gleich-
mäßige Pfannkuchen.

Zubereitungszeit: 1-2 Std.

34. Apfelbrei.

Für 6 Personen:

2 kg Äpfel	0,24 M
Wasser, Zucker	0,03 M
	0,27 M

Die Äpfel werden gewaschen,
geschält, mit wenig Wasser auf-
gestellt u. weichgekocht. Dann
werden die Äpfel durchgetrieben
u. der Brei mit Zucker verrührt.

Zubereitungszeit: 1/2 Std.

Heilbronn, 16. Sept. 1915.

35. Rindsbraten.

Für 6 Personen:

1½ ℔ Rindfleisch	1,74 M
Salz, Pfeffer	0,01 M
Zwiebel, Gelbr., Brot	0,03 M
Fett	0,06 M
h. Wasser	
	1,84 M

Das Fleisch wird gewaschen, geklopft, mit Salz u. Pfeffer eingerieben u. in heißem Fett mit den Bra=tenzutaten auf beiden Seiten schön braun angebraten, dann löscht man mit heißem Wasser ab u. läßt den Braten im Bratofen im of=fenen Topf˟ oder auf dem Herd im

fest verschlossenem Topf langsam weich werden. Beim Anrichten wird das Fleisch in Scheiben geschnitten, der Beiguß durchgetrieben u. aufgesetzt.

Zubereitungszeit: 1½ Std.

+ unter öfterem Begießen

36. Gelbrüben.

Für 6 Personen:

2 ℔ Gelbrüben	0,20 M
1 Eßl. Fett	0,06 M
Zwiebel, Peterl., Salz, 3 Eßl. Mehl	0,03 M
	0,29 M

Die Gelbrüben werden gewaschen, geschabt, in gleichmäßige Streifen geschnitten u. nochmals gewaschen. In heißem Fett dämpft man fein geschnittene Zwiebel schön gelb, gibt die Gelbrüben nebst Salz u. etwas

Wasser zu u. läßt sie unter öfterem Rütteln weichdämpfen. Kurz vor dem Anrichten streut man das Mehl u. fein verwiegte Petersilie darüber.

Zubereitungszeit: 1/2 Std.

Salzkartoffeln.

Siehe Regel No. 9.

Heilbronn, 23. Sept. 1915.

37. Wecksuppe.

Für 6 Personen:

1 l Wasser	
1 Tasse Milch	0,06 M
Salz	
1 Kr. Weck	0,04 M
	0,10 M

Zu der Suppe verwendet man Kloß=brühe, Nudelbrühe oder Spätzlesbrühe. In die kochende Brühe gibt man etwas Milch u. die Weckscheiben u. läßt die Suppe aufkochen. Beim Anrichten bestreut man die Suppe mit feingeschnittenem Schnittlauch oder mit Muskat.

Zubereitungszeit: 10 Min.

38. Sauerkraut.

Für 6 Personen:

1½ Pfd Kraut	0,23 M
Wasser	
2 Eßl. Fett	0,12 M
1 Eßl. Mehl, 1 Zwieb.	0,02 M
	0,37 M

Das Sauerkraut wird gewaschen, auf=gelockert, mit wenig Wasser u.

etwas Salz aufgestellt u. recht lange
u. langsam gekocht. Eine halbe
Stunde vor dem Anrichten berei-
tet man von Fett, Mehl u. fein-
geschnittener Zwiebel eine gelbe
Mehlschwitze, gibt diese zu dem
Kraut u. läßt sie tüchtig mit-
kochen.

Zubereitungszeit: 3-4 Std.

39. Spätzle.

Für 6 Personen:

1 Pfd Mehl	0,27 M
3 Eier, Salz	0,45 M
1/2 l Wasser	
3 l Abkochw., Salz	0,01 M
	0,73 M

Von Mehl, Wasser, Salz u. den Eiern be-
reitet man einen dickflüssigen

Teig, den man so lange schlägt, bis er Blasen wirft. Dann nimmt man einen Teil des Teiges auf ein nasses Brettchen u. schabt mit einem breiten Messer lange, dünne Spätzle in kochendes Salzwasser. Sobald sie heraufkommen u. schäumen, nimmt man sie heraus, läßt sie gut abtropfen u. legt sie auf eine erwärmte Platte. Beim Anrichten werden sie mit in Fett geröstetem Weckmehl abgeschmälzt.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Heilbronn, 21. Okt. 1915.

40. Lauchsuppe.

Für 6 Personen:

1 Eßl. Fett	0,08 M
2-3 Eßl. Mehl	0,02 M
Lauch	0,03 M
1 1/2 l Wasser, Salz	0,01 M
1 St. Brot	0,04 M
	0,18 M

Der Lauch wird geputzt, gewaschen, in feine Streifen geschnitten u. in heißem Fett mit dem Mehl kurze Zeit gedämpft. Dann füllt man die nötige Flüssigkeit auf, gibt Salz zu u. läßt die Suppe gut durchkochen. Man gibt sie mit gebähten Brot=schnitten zu Tisch oder läßt in

Würfel geschnittenen Kartoffel
mitkochen.

Zubereitungszeit: 1 Std.

41. Kartoffelklöße.

Für 6 Personen:

3 Pfd Kartoffeln	0,12 M
Wasser, Salz	0,01 M
2 Eier	0,30 M
1 Tr. Mehl	0,04 M
1 Eßl. Fett	0,08 M
Zwiebel, Petersil., Salz	0,01 M
Wasser zum Abk., Salz	0,01 M
	0,57 M

Die am Tag zuvor gekochten
Kartoffeln werden geschält u. ge-
rieben, dazu gibt man in
Fett geröstete Weckwürfel, ge-
dämpfte Zwiebel u. Petersilie,

Eier, Salz u. wenn nötig etwas Mehl. Man mengt den Teig tüchtig untereinander, formt schöne, runde Klöße daraus u. kocht sie im kochenden Salzwasser vorsichtig etwa 10 Min.

Zubereitungszeit: 1 Std.

42. Saurer Beiguß.

Für 6 Personen:

1½ Eßl. Fett	0,12 M
4–5 Eßl. Mehl	0,03 M
kaltes Wasser, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt	0,02 M
2 Eßl. Essig	0,01 M
	0,18 M

Man bereitet eine braune Mehlschwitze, löscht mit kaltem

Wasser ab, füllt heißes Wasser nach,
gibt das Gewürz zu u. läßt den
Beiguß tüchtig durchkochen. Kurz
vor dem Anrichten gibt man
etwas Essig zu.
Zubereitungszeit: 3/4 Std.

Spritzgebackenes!

280 gr. Butter schaumig rühren. 1/2 ℔ Zucker
2 Eier etwas Vanille Duft u. Schale
1 Zitrone 1/4 ℔ gem. Mandeln oder Hasel-
nüsse u. 1 - 1 1/2 ℔ Mehl etwas Back-
pulver zu einem Teig rühren u. durch
die Spritze in Ringform drücken u.
hell gelb backen.

S oder Ausstecherlein!

4 ℔ Mehl 2 ℔ Butter 2 ℔ Zucker
8 Eier 1 Zitrone.

Zimmtsterne!

1/2 ℔ Haferflocken durchmahlen, mit etwas Fett u. Zucker rösten.
60 gr. Butter, 2 Eier, 200 gr. Zucker schaumig rühren, etwas Zimt, 1/2 Päckchen Backpulver, 2 Tropfen Mandelöl, 1/4 ℔ Mehl daruntermengen, auswellen, ausstechen u. mit dem Guß fertig machen.

Kokosbrötchen!

100 gr. Butter werden leicht gerührt. Das Eiweiß von 4 Eiern wird zu Schnee geschlagen. 125 gr Zucker u. der Saft einer kleinen Zitrone werden mit der Butter u. dem Schnee glatt gerührt. Dann mengt man 250 gr bis 350 gr gemahlene Kokosflocken, soviel die Menge aufsaugt, darunter, formt kleine Kügeln, setzt diese auf ein bestrichenes Blech u. läßt sie schön gelb backen.

Eingemachte Stachelbeeren als Beilage zu Siedfleisch!

Auf 2½ ℔ Beeren rechnet man 1 ℔ Zucker. Zu 5 ℔ Beeren gibt man [illegible] ½ Gläschen (Senfgläschen [u. d. großen eine]) Essig. Die Beeren werden zuerst einige Zeit [mit d. Zucker] gekocht. Danach gibt man den Essig dazu u. läßt die Früchte vollends dick einkochen.

— Rosinenbrötchen —

4 Eier, ½ Pfund Zucker, ¼ Pfd. Sultaninen, ½ – ¾ Pfd. Mehl.
Eier u. Zucker schaumig rühren, die gewaschenen, getrockneten Sultaninen u. das gesiebte Mehl untermischen, kleine Häufchen auf ein gebuttertes, mit Mehl bestäubtes Blech setzen, bei mittlerer Hitze backen.

Verschiedenes über unsere Nährstoffe.

Unser Körper besteht aus Wasser, Eiweiß, Fett, Stärkemehl, Zucker u. Salze. Durch körperliche u. geistige Arbeit, sowie durch die Tätigkeit der Organe werden fortwährend von diesen Stoffen verbraucht. Wir ersetzen sie wieder durch unsere Nahrungsmittel, die aus denselben Bestandteilen zusammengesetzt sind, wie unser Körper.

Das Wasser bildet den Hauptbestandteil unseres Körpers. Es ist in großer Menge im Blut u. Fleisch enthalten. Außerdem ermöglicht es die Verdauung u. die Ausscheidung der giftigen Zersetzungsstoffe. Die Haut u. Nieren scheiden täglich 3 l Wasser aus. Wasser befindet sich in allen Nahrungsmitteln, u. wir geben es meistens bei der Zubereitung derselben

zu.

Das **Eiweiß** ist der Baustoff unseres Körpers. Es bildet die Körperzellen u. einen Hauptbestandteil unseres Blutes. Eiweißreiche Nahrungsmittel sind Fleisch, Eier, Fische, Hülsenfrüchte, Getreide, Milch u. Käse.

Das **Fett** dient in unserem Körper zur Wärmeerzeugung. Beim Einatmen verbindet sich der Sauerstoff der Luft mit dem Kohlenstoff des Fettes, u. dadurch entsteht eine Verbrennung in allen Teilen unseres Körpers. Das Fett lagert sich auch in unserem Körper unter der Haut u. um die innern Organe u. schützt sie vor der Kälte. Fett ist in allen tierischen Nahrungsmitteln enthalten u. in den pflanzlichen Ölen.

Stärkemehl u. Zucker (Kohlehydrate)

erzeugen auch in geringem Maße Wär-
me u. sparen Eiweiß.

Stärkemehl ist in den Kartoffeln, im Getreide u. in den Hülsenfrüchten enthalten. Alle Nahrungsmittel, die süß schmecken, enthalten Zucker.

Die Salze befinden sich in allen Teilen unseres Körpers u. sind auch in allen Nahrungsmitteln enthalten.

Ein erwachsener Mensch bei mittlerer Arbeit braucht täglich 50 g Fett, 60-80 g Eiweiß u. 400-500 g Kohlehydrate.

Angabe der Nährstoffe unserer Nahrungsmittel nach Prozente.

Milch:

87% Wasser
4% Eiweiß (Kasein)
4% Fett (Rahm)
5% Zucker (Milchzucker)
1% Salze

Fleisch:

70–73% Wasser
9–17% Eiweiß (Protein)
3–43% Fett
Salze, Geschmackstoffe

Hülsenfrüchte:

15% Wasser
25% Eiweiß (Legumin)
50% Stärkemehl
Salze, Fett, Zellstoffe

Getreide:

15% Wasser
9–13% Eiweiß (Kleber)
73% Stärkemehl
Salze, Fett, Zellstoff

Kartoffel:

76% Wasser
2% Eiweiß
20% Stärkemehl
Salze, Zellstoff

Ei:

75% Wasser
13% Eiweiß
11% Fett
1% Salze

Obst:

80-90% Wasser
Eiweiß, Fett, Stärkemehl,
Zucker, Salze, Säuren

Gemüse:

80-90% Wasser
Eiweiß, Fett, Stärkemehl,
Zucker, Salze.

Muster
zur Einrichtung
eines Haushaltungsbuches.

Datum		Gegenstand	Einnahme	Ausgabe
Mai	6.	Haushaltungsgeld	M 14.20	
"	"	1 ℔ Kernseife		M –.32
"	"	2 ℔ Soda		" –.12
"	"	1 ℔ Schmierseife		" –.22
"	"	1 Putztuch		" –.40
"	"	1 Bürste		" –.90
"	"	½ ℔ Haferflocken		" –.18
"	"	1 ℔ Salz		" –.10
"	"	Schnittlauch		" –.05
"	"	Rahm		" –.10
"	20.	1 l Milch		" –.22
"	"	1 ℔ Grieß		" –.43
"	"	1 ℔ Sultanin		" 1.20
"	"	Salat		" 0.30
"	"	Essig		" –.10
"	"	Öl		" –.50
"	"	Pfeffer		" –.05
"	"	Salatgrün		" –.05
"	27.	½ ℔ Hafergrütze		" –.18
"	"	Schnittlauch		" –.03
"	"	10 ℔ Kartoffeln		" –.60
"	"	3 ℔ Mehl		" –.72
			M 14.20	M 6.77

Datum		Gegenstand	Einnahmen	Ausgaben
Mai	27.	Übertrag	M 14.20	M 6.77
"	"	1 ℔ Kaffee		" 1.80
"	"	2 ℔ feiner Zucker		" –.60
"	"	2 ℔ Würfelzucker		" –.60
"	"	1/2 ℔ Kakao		" 1.10
"	"	1/4 ℔ Tee		" –.75
"	"	2 ℔ Seife		" –.64
			M 14.20	M 12.26

Monatsabschluß.

Einnahmen	M 14.20
Ausgaben	" 12.26
Ersparniß	M 1.94

Datum		Gegenstand	Einnahmen	Ausgaben
Juni	3.	Ersparniß vom vor. Mon.	M 1.94	
"	"	Haushaltungsgeld	" 15.30	
"	"	Spinat		M -.40
"	"	1 Pfd Zwiebel		" -.20
"	"	1 l Milch		" -.22
"	"	u. s. w.		

Das Haushaltungsbuch muß pünktlich geführt werden. Täglich müssen die Einnahmen u. Ausgaben eingetragen, nachgerechnet u. mit dem Gelde verglichen werden. Am Ende eines jeden Monats macht man einen Monatsabschluß u. am Schluße eines Jahres den Jahresabschluß.

Jahresabschluß	Einnahmen	Ausgaben
Januar	ℳ 14.50	ℳ 11.95
Februar	" 15.—	" 13.72
März	" 14.80	" 11.76
April	" 16.30	" 14.53
Mai	" 14.20	" 12.26
Juni	" 15.30	" 13.64
Juli	" 16.10	" 14.20
August	" 14.—	" 13.75
September	" 18.50	" 15.23
Oktober	" 15.60	" 13.98
November	" 14.50	" 12.44
Dezember	" 14.80	" 13.37
	ℳ 183.60	ℳ 160.83
Einnahmen		ℳ 183.60
Ausgaben		" 160.83
Ersparniß		ℳ 22.77

Inhaltsverzeichnis

Suppen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Kartoffelspeisen

Obst

Inhaltsverzeichnis

Milch-, Mehl- und Eierspeisen

Inhaltsverzeichnis

Verschiedenes